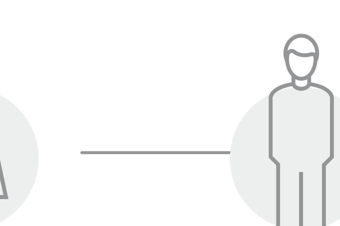




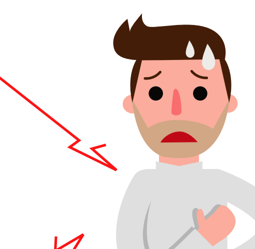






للنساء
١٠٠٠ - ١٢٠٠ ملجم

أعراض النقص



- خدر الأصابع
- تأخر نمو العظام
- تشنجات في العضلات
- تشوه الهيكل العظمي

أضرار الزيادة



الآم في المعدة







الإمساك



حصى الكلى



القصور الكلوي



الكالسيوم في الجسم



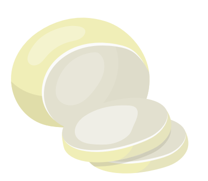
من المصادر الطبيعية للكالسيوم



زبادي قليل الدسم



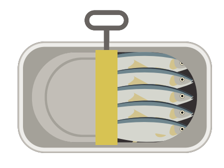
٢٢٦ جرام



جبن الموزاريلا



٤٢ جرام



سمك السردين



٨٥ جرام



الحليب الخالي من الدسم



٢٢٦ جرام